

නව ආහාර වලින්

“ නිවසේ යතුරු භාරකරු ” යන නමින් කාන්තාව හැඳින්වීම ලෝකය මුළුල්ලේම සම්ප්‍රදයිකව පවතී. නිවසේ ඇති සෑම භාණ්ඩයකම, කාමරයකම යතුරු භාරගෙන කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් කර යුක්තක් වන හෙයින් මේ වදන ගෞරවාන්විතව එකක් වෙයි. මෙම භාරකාරත්වය නිසා ඥානාන්විත ලෙස ශාභණියට අඩු සම්පත් වලින් පවුල පෝෂණය කිරීමට හැකි වූ අතර අනාගත අවශ්‍යතා සඳහා එම සම්පත් ඉතිරි කර තබා ගන්නට ද හැකියාව ලැබිණි. අපේ මිත්තනියන්ගේ මුළුතැන් ගෙයි රාක්ක, අවු වැනි තැන් වල යුෂ සහිතව නැතහොත් වියලිව හෝ ලුණු වැනි ද්‍රව්‍යය බහා හෝ ආහාර කල් තබා ගැනීමේ සම්ප්‍රදයක් තිබුන බව අපි දනිමු.

එහෙත් අභාග්‍යයකට මෙම වැදගත් සම්ප්‍රදය, පරම්පරා කීපයක් තුලදී නැතිවී ගිය ලකුණු පහල වී ඇත. යතුරු භාරකාරිය යන අදහස සනාථ කෙරෙන සම්පත් මනෝඥව භාවිත කිරීම පිළිබඳ මෙම සම්භාවික ක්‍රියාවලිය, අමතක කිරීමේ වරදින් අපි අද වෙදනා විඳිමු. මේ නිසා අද අපේ පවුල් වලට පමණක් නොව මුළු රටේම භාරකරුවන් බවට පත් වීමට අපට සිදුවී තිබේ.

වසර හත්තු පහක පමණ කාලයක් තුළ කරන ලද පෝෂණ පර්යේෂණ වලින් මූලික තොරතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් ලැබී ඇති නමුදු, “ඉතා සුදුසු” ආහාර වේල තීරණය කිරීමට තවමත් අපට නොහැකි ය. උදාහරණයක් ලෙස, විවිධ වෘත්තීන්හි නියැලෙන ජන කොටස් වලට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය කොතෙක් දැයි අප දන්නා නමුදු, ඔවුන්ට එම ශක්තිය මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන් කොපමණ ප්‍රමාණයක් මගින් ලබා දිය යුතු දැයි අපට කිව නොහැකිය. මෙම පෝෂණ පද්ධතීන් විවිධ ප්‍රමාණයන් ට ලබා ගන්නා බොහෝ ජන කොටස් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වන සෙයක් පෙනේ. එහෙත් ඔවුන්ගේ ආහාර පුරුදු හා ගති පැවතුම් නිසා ආහාරයන්හි උනන්දුවක් හෝ අධික බවක් ඇති වීමට හේතුවී ඇත්දැයි අපට කිව නොහැකිය.

සත්ව මේද, එළවළු මේද, පිටි හෝ සිනි වැනි ද්‍රව්‍යයන් ප්‍රමාණයට වැඩියෙන් හෝ ප්‍රමාණයට අඩුවෙන් අපි ගන්නේ යැයි කලින් කලට කියනු ඇත. ප්‍රෝටීන් ගැන සඳහන් කරන විට දෛනික අවශ්‍ය අවම ප්‍රමාණයත්, එයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගන්නා නමුදු නිරෝගිව වේසෙන ජන කොටස් ගැනත් අපි දන්නෙමු. එහෙත් ප්‍රමාණ දෙක අතර කොටස “නොතකා හැරිය යුතු කොටස” ලෙස සුදුසු ආකාරයෙන් හඳුන්වා දී තිබේ.

සිරුරේ ක්‍රියා කාරිත්වයට අත්‍යවශ්‍ය පදාර්ථ හතළිස් ගණනක් ඇති බව අපි නියත වශයෙන් දනිමු. මෙම ද්‍රව්‍ය අඩුවීම නිසා නියත ලෙස රෝග වැළඳේ ඒ අනුව මෙම ද්‍රව්‍ය අපේ ආහාරයට එක් කළහොත් මෙම රෝග වලින් අපට නිවාරනය විය හැකිය. මේ අදහස “ මිශ්‍ර ආහාරය හොඳ ආහාරයයි” යන පෝෂණ යෙදීමේදී ආත්පෝදේශයට මුල්වී ඇත. වෙනත් වචනයකින් කිවහොත් විවිධ ආහාර වර්ග වැඩියෙන් භාවිතා කළහොත් , මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හතළිස් ගණන ලබාගත හැකිය. එහෙත් එමගින් වන්නේ පෝෂණ පදාර්ථ හිඟවීමෙන් ඇතිවන රෝග වලක්වා ගැනීම පමණි. එහෙත් යහපත් සෞඛ්‍යය හා එහි කිසි සම්බන්ධයක් නැත. ඇත්තෙන්ම “යහපත් සෞඛ්‍යය” යන වචනය නිසම අර්ථ නිරූපනය නියත කරුණු වලට වඩා බොහෝ දුරය.

උපරිම වර්ධන අනුපාතය සමග මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඒකාබද්ධ වන්නේය යන හැඟීම අප තුළ ඇති වන්නට, පෝෂණ පර්යේෂණම අපව නොමග යවා ඇත. ‘ස්වාභාවික’ ආහාරයක පෝෂණ ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමේදී, ‘පිරිසිදු’ ආහාර මූලික ආරම්භය ලෙස යොදා ගැනේ. මෙය බොහෝ විට උපකාරී වන්නේ සෙමින් වන වර්ධනයටයි. යම් විටමින් වර්ගයක්, ඛනිජ වර්ගයක් හෝ අම්ල වර්ගයක් සෞඛ්‍ය ගෙන එය “පිරිසිදු” ආහාරයට එක් කළවිට එමගින් වර්ධනය වෙහෙත් වූයේ නම් එයින් සාක්ෂාත් වන්නේ එම එක්කළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථය මනා වර්ධනයකට අත්‍යවශ්‍ය බවයි. වර්ධනය

පෝෂණ පැනය විසඳමු

වේගවත් කරන අලුත් යමක් සොයා ගැනීම, අති විශාල දෙයක් සොයා ගැනීමක් ලෙස ඉහළින් අගය කරනු ලැබේ. කෙසේ නමුත් මෙබඳු කටයුතු වලින් සිදු වන්නේ වර්ධන වේගය වැඩිවීමත්, මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් අතර සම්ප්‍රතාවයක් හෝ ඒකාග්‍රතාවයක් ඇති බව පෙන්වීමයි.

එහෙත් මෙම සංකල්පය දන් යල් පැන ගොස් ඇත. වර්තමානයේ හොඳ ආහාරයක් යන්න නිර්වචනය වන්නේ මුහුකුරා යාමට තුඩුදෙන සංවර්ධනය, රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව, හා නිරෝගී හා දිර්ඝ ජීවිතයක් යන කරුණු වලට හේතු වන ආහාරයක් ලෙසිනි. එහෙයින් එය වර්ධනය වේගවත් කරන ආහාරයක්ම නොවන්නේය. එම අදහසට විරුද්ධව නැගී සිටින තවත් මතයක් නම්, ප්‍රමාණාත්මක නොවීම නිසා වර්ධනය සීමා කරන ආහාර මගින් ජීවකාලය වර්ධනය වන බව සතුන් පිළිබඳව කරන ලද පර්යේෂණ වලින් හෙළිවී තිබීමයි. මේ තත්වය මිනිසා කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේ දැයි තේරුම් ගැනීමට අපට තොරතුරු නැත.

දෙස්තර

බ්‍රයිට් ද මැල්

විසිනි.

අපේ බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න, ඥානවත්ත නොවූ, කැමි බිම් ගැනීම හා ජීවන රටාවන් සමඟ බැඳී ඇති බව දන් අපි තේරුම් ගෙන සිටිමු. යහපත් සෞඛ්‍යය යන්න රෝග වලින් බැහැරව සිටීමට වඩා විශාල දෙයක් බව අපට දන් දැන ගැනීමට ලැබී ඇත. එය අපට දිගු සම්පූර්ණ ක්‍රියාශීලී හා උසස් නිෂ්පාදන මට්ටමක් ඇති ජීවිතයක් ලබා දීමට උපකාරීවන අපගේ මනස, හැඟීම් මෙන්ම සිරුරු පිනවන බල වේගයක් විය යුතුය.

කෝපය, කර්මකාරිත්වය හා තණ්හාව මධ්‍යයෙහි අප ජීවත් වන්නේ නම්, අපට ලබාගත හැකි උසස්ම සමබර ආහාරයෙන් වුවද පෙර සඳහන් කළ අරමුණු ඉටුකර ගත නොහැකිය. යහපත්, පිරිසිදු මනසක් තිබීම, යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇතිවීමට වඩා වැදගත් අංගයක් බව වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වලින් හෙළිවී ඇත. එය මගින් මානසික ප්‍රශ්න ඇතිවීම වැළැක්වෙනවා සමඟම නොව, එමගින් ඇතිවන සුරක්ෂිත තාවය මගින්, අපේ සම්ප්‍රදයික ආහාර ගැනීම හා ජීවන රටාවන්ට විරුද්ධව නැගෙන බලවේගද මැඩ පවත්වන හෙයිනි.

ආහාර ගැනීමේ පුරුදු තීරණය කිරීමේදී දේශගුණික තත්ත්වයන්, ඉතා වැදගත් කටයුත්තක් ඉටු කරයි. වී වගාවට සුදුසු සර්ම කලාපීය හා වර්ෂා සහිත දේශ ගුණයක්, යතුන් මැරීම පිළිබඳව බුදු දහමේ ඇති අදහසක් යන හේතූන් මත ඇත ඉතිහාසයේ සිට ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේල, බත්, කුරක්කන්, මෙතේරි, ආදියට එළවලු අලුතාය වර්ග හා මාළුද ඇතුළත්ව සකස් වී ඇත. දීර්ඝ කාලයක් ඔබ්බා කර තැබීමේ හැකියාවත්, මනා රසයත් ඉක්මවමින් පිසගැනීමේ හැකියාවත් නිසා බත් අපේ ප්‍රධාන ආහාරය වූයේය. පොල් කිරිනි පිසන ලද වැරිත, මාළු, අල හා ධාන්‍ය වර්ග එළවළු හා මැල්ලුම් සමඟ බත් අපේ සම්ප්‍රදයික ආහාරය බවට පත් වූයේය.

විවිධ රටවලින් ලැබෙන සංඛ්‍යාලේඛන අනුව ජාතික ආදායම වැඩිවන විට පිෂ්ඨය ආහාරයට ගැනීම අඩුවීමේ ස්වභාවයක් දක්නට ලැබේ. එහෙත් අපේ රටේ ජාතික ආදායම වැඩිවුවද, පිෂ්ඨ ගැනීමේ ස්වභාවය ඉහළ මට්ටමක නොවෙනස්ව පවතී. මෙය මෙසේ වී ඇත්තේ, ශ්‍රී ලංකාවේ හැඟීම් රටාව අනුව ආහාර වේලේ ප්‍රධාන ආහාරය හා අමතර ආහාර අතර සම්බන්ධය ස්ථිරව පැවතීමත්, ප්‍රධාන ආහාරය වන බුදුගුණි පිෂ්ඨය වැඩි වශයෙන් තිබීමත්ය. තව දුරටත් පැවසුව හොත්, ප්‍රධාන ආහාරය වන බත වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ දරන ලද ව්‍යායාමත් නිසා අපේ රසයට ඉතාම අනුකූල ආකාරයට සකස් වී

නීතිමත් මෙයට හේතුවී ඇත. බත්, එළවළු හා මාළු වලින් සමන්විත වූ සම්ප්‍රදයික අපේ ආහාර වේල සත්ත්ව නිෂ්පාදනයෙහි ආධාරකයන් මගින් විවිධත්වයක් ලබා ඇත. පෝෂණීය අංශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ආහාර පරිභෝජනය විමසා බලන විට සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ දෛනික පරිභෝජනය කිලෝ කැලරි 2,200 ක් බව හෙළිවේ. ඇමරිකාවේ හා යුරෝපයේ එය 3,000 ක් වන අතර ජපානයේ එය 2,500 ක් වේ.

ආහාර ගැනීම පිළිබඳව අපේ අවවාදය නම් :
මනා සැලකිල්ලෙන් හා ආදරයෙන් පිසින ලද වර්ග

වැඩි ගණනකින් යුත් අළුත් ස්වාභාවික ආහාර සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයකින් ආහාරයට ගන්න. සුදු කිරිඟු පිටි, වැඩියෙන් ශුද්ධ කළ සහල්, ආහාරයට නොගන්න. සුදු සීනි පාවිච්චිය අඩු කරන්න. පිත කළ හෝ ටින්වල ඇසිරූ හෝ ජලය ඉවත් කරන ලද වැනි අතිශයින් සකස් කළ ආහාර මහහරින්න. ඒවායෙහි පෝෂණ ගුණය නැතිවී ඇති අතර, පැකට් කිරීමේදී සම්පත් විනාශ වී ඇත. කුළුබඩු සමඟ සුභද්‍ර වන්න. එහෙත් එය වැඩි වුවහොත් ඔබට පාලනය කළ නොහැකිය. ඒ නිසා එය ආහාරයෙහි රස වර්ධකයක් පමණක් බවට පත්කරන්න.